

Responsable: Josep Lluís Iriberry, sj.
Marqués de Mulhacén 40-42
08034 Barcelona
(Campus ESADE Pedralbes, Ed. 2)
www.tsi.url.edu
www.caminoignaciano.org
(93 252 28 90 (ext. 2062)
email : jose Luis. iriberri@tsi.url.edu

TSI TURISMO
Sant Ignasi

Universitat Ramon Llull

PEREGRINACIÓN TSI: Construyendo el Camino Ignaciano, Verdú – Manresa

FECHAS:

26, 27, 28, 29, y 30 de marzo de 2014.

Grupo de 15 personas.

Salida con mini bus: miércoles 26 de marzo a las 15:15 horas de la Facultad de Turismo y Dirección Hotelera - Sant Ignasi (HTSI).

Llegada con RENFE: domingo 30 de marzo sobre las 20.00 horas a Barcelona.

CONTENIDOS:

El viaje consiste en vivir una experiencia de peregrinación siguiendo los pasos de un peregrino experto: Ignacio de Loyola, fundador de los Jesuitas. Escribir el propio "diario de una peregrinación", recorriendo los últimos 100 km del Camino Ignaciano durante 5 días, compartiendo con los demás peregrinos y descubriendo la esencia y los orígenes de la hospitalidad al turismo. Cuatro días en los que se busca el intercambio personal, la superación de retos físicos y de convivencia. Cinco días para dialogar con el entorno y descubrir un poco más.

ACTIVIDADES:

Visita al Santuario de San Pedro Claver de Verdú (S.XVII) y las bodegas Cercavins, visita a la iglesia de Santa María de Cervera (S.XIII) y la Universidad de Cervera, paseo por el callejón de las brujas y la muralla de la ciudad antigua de Cervera. Visita al Hotel Abad Cisneros y charla sobre el turismo de peregrinaciones a Montserrat y, en la ciudad de Manresa, visita al Santuario de La Cueva. En cada lugar, tiempo para escribir las páginas de la propia "autobiografía de la peregrinación". Siempre tiempo libre de esparcimiento, personal o en grupo.

ETAPAS Y ALOJAMIENTO:

26 Marzo	27 Marzo	28 Marzo	29 Marzo	30 Marzo
Salida 15:15 h autocar hacia Verdú.	VERDÚ- CERVERA (16 KM)	CERVERA JORBA (15 o 30 KM)	CASTELLOLÍ- MONTSERRAT (17,30 KM)	MONTS. MANRESA (23,5 KM)
Albergue de Peregrinos en Verdú	Albergue de Peregrinos en Cervera	Albergue de Peregrinos en Jorba	Albergue de Peregrinos en Montserrat	Vuelta a Barcelona con RENFE (20h)

COSTE global de la peregrinación:

Vivir la experiencia representa una inversión de 215 €. **INCLUYE:**

- Traslados: Autocar a Verdú + bus de línea en La Panadella (para ahorrarnos 15 km de bajada) y Jorba (para ir hasta Castellolí y empezar allí la etapa al día siguiente) + Renfe en Barcelona
- Manutención: comer y dormir de todos los días
- Guía y acompañante

ASPECTOS A DESTACAR: Es necesario tener en cuenta una serie de normas y recomendaciones para el buen funcionamiento de la experiencia.

Normas:

- Respeto por las personas (respetar la hora de ir a dormir y el silencio)
- Participar en todas las actividades
- Máxima puntualidad
- Disfrutar al máximo, con generosidad, de todo lo que se ofrece
- Tener un nivel bajo de queja: a todos nos duelen los pies y estamos cansados, así que no hay que ir quejándose.

Recomendaciones:

- Se recomienda calzado cómodo e impermeable (botas de trekking o zapatillas de suela fuerte - resistentes a las piedras).
- Se recomienda calzado diferente (más ligero) para los momentos que estemos en el albergue.
- Se recomienda llevar ropa de abrigo e impermeable (sin pasarse).
- Se recomienda llevar suficientes mudas ya que no hay posibilidad de lavar ropa.
- Es necesario llevar saco de dormir (ligero) y pijama (grueso).
- Es recomendable no llevar más de lo necesario... e incluso menos de lo necesario (se pueden comprar cosas en las tiendas si es necesario).
- Se recomienda botiquín personal (paracetamol - ibuprofeno).
- No llevar nada prescindible o nada de lo que suba decir "sólo lo llevo por si acaso": el peso extra se paga muy duramente. Si quieres llegar al final
... elimina peso! En total el peso máximo debería estar en torno a los 7/8 kgr.
En caso de necesidad, se puede recurrir a un taxi que lleve la mochila al destino.

PARA MÁS INFORMACIÓN DEL CAMINO: www.caminoignaciano.org

PLANIFICACIÓN (APROXIMADA):

Peregrinación: A lo largo de la historia son muchas las personas que, como Ignacio de Loyola, han recorrido grandes distancias para encontrarse consigo mismos, con su Esencia, con Dios... para buscar su lugar en el mundo y en la Vida. Siguiendo la experiencia de san Ignacio de Loyola, el Camino Ignaciano es una invitación a caminar desde el propio corazón hacia el mundo y hacia Dios. Peregrinar es una actitud vital que nos lleva a ser más y mejores personas. ¡Que este sea nuestro anhelo durante estos días!

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayuno en		Cal Terrisser	Casal de Cervera a partir de las 8	Refugio st. Jaume	En el refugio
Actividad de la mañana		Meditación del peregrino Peregrinación	Meditación del peregrino Peregrinación	7:00 bus Jorba – Igualada – Igualada - Castellolí Meditación del peregrino Peregrinación	Meditación del peregrino Peregrinación
Almuerzo		Picnic Cal Terrisser	Picnic Casal Cervera	Picnic st. Jaume	11:30 h. picnic al estanco-tienda de Castellgalí
Actividad de la tarde	Salida hacia Verdú en autocar a les 15:15 h Situarse y visita de las bodegas Cercavins y del Santuario de Pere Claver (video de st Pere Claver). Comentario sobre el santo y el sentido de las peregrinaciones Preparación de la peregrinación: Ideario del Camino / Remedios	Descanso 17h visita guiada de la ciudad – Universidad de Cervera Tiempo de reflexión: Las citas peregrinas de la vida	16:30 h: bus Panadella – Jorba Descanso Tiempo de reflexión: la vida como espacio de peregrinación – testimonio de Ferrán/Marian	Descanso Comprar el desayuno Visita ignaciana a Montserrat visita al hotel Abad Oliva y charla sobre el turismo religioso en Montserrat Tiempo de reflexión: La ciudad de los pozos	Visita a La Cova. Sellado final de la credencial y diploma de peregrino/a ignaciano. Reflexión en La Cova: Acabada la experiencia... Diario de la experiencia Tren vuelta a Barcelona
Cena	Cal Terrisser	Casal de Cervera	Refugio st. Jaume	Hotel Abad Cisneros	

Antes de dormir	Tiempo de reflexión: El camino personal y la Bendición del peregrino Diario de la experiencia (inicio)	Diario de la experiencia	Diario de la experiencia	Diario de la experiencia	
Alojamiento	Refugio Peregrinos de Verdú	Refugio de peregrinos Sgda. Familia	Refugio st. Jaume	Refugio de peregrinos de Montserrat	

ASPECTOS PRÁCTICOS:

26 de Marzo

Viaje Barcelona – Verdú

Llegar a Verdú, instalarse y visitas:

Alojamiento:	Refugio de Peregrinos Sant Pere Claver
Dirección:	C/ de Sant Pere Claver, 30
Persona de contacto:	Verónica
Teléfono de contacto:	687 095 070

Visita a la Bodega Cercavins

Persona de contacto:	Flavià
Teléfono de contacto:	699 960 301 // 973 347 031

Comidas en Verdú

Lugar:	Cal Terrisser
Dirección:	C/ Sant Pere Claver
Persona de contacte:	Sílvia
Teléfono de contacte:	973 347 094
Picnic día siguiente	27/3/14

27 marzo

Peregrinación Verdú – Cervera (16 km)

Alojamiento

Lugar:	Refugio de Peregrinos de la Sagrada Família
Dirección:	C/ Major, 57
Persona de contacto:	Hermana Montserrat
Teléfono de contacto:	973 530 805

Visita guiada a Cervera

Punto de encuentro:	Plaza Pius XII (delante de la escuela Jaume Balmes)
	Visita guiada

Persona de contacto:	Laia – Centro de Acogida Turística de Cervera
Hora:	17 h
Teléfono de contacto:	973 53 44 42 – 638 59 00 91

Comidas en Cervera:

Lugar:	Casal de Cervera
Dirección:	Pl. Santa Anna, 2
Persona de contacto:	Carmen
Teléfono de contacto:	973 532 577
Picnic	28/3/14 a recoger después del desayuno

28 de marzo

Peregrinación Cervera - Jorba (16 km = se acorta la etapa oficial con un autobús)

BUS PANADELLA - JORBA	
Hora:	16.30 h
Parada:	La Panadella
Compañía:	Hispano Igualadina
Teléfono de contacto:	902 29 29 00

Jorba: alojamiento y comidas en el Refugio (hay que avisar con antelación)

Lugar:	Refugio de Peregrinos Sant Jaume
Dirección:	Plaza de la Font, 3
Persona de contacto:	Mosén Enric
Teléfono de contacto:	93 809 41 01
Picnic	29 / 3 / 14 se recoge después de desayunar

29 de marzo

Peregrinación Jorba – Castellolí - Montserrat

De Jorba a Castellolí el grupo se traslada con autobús de línea regular. Peregrinación a pie desde Castellolí – Montserrat (17,3 km)

BUS JORBA - CASTELLOLÍ	
Según sea el mes, el trayecto se hace directo o bien hay que cambiar de autobús en Igualada. Consultar horarios.	
1r. Jorba – Igualada (parada de autobuses)	
Hora:	7.30 h (trayecto 15 minutos hasta Igualada)
2n. Igualada (parada autobuses) – Castellolí	

Hora:	8 h.
Compañía:	Hispano Igualadina
Teléfono de contacto:	902 29 29 00

Alojamiento en Montserrat:

Lugar:	Refugio de Peregrinos Abat Garriga
Dirección:	Centre de Coordinació de Pastoral
Persona de contacto:	Carles
Teléfono de contacto:	93 93 877 77 66

Comidas en Montserrat:

Lugar:	Hotel Abat Cisneros
Teléfono de contacto:	938 777 710

Desayuno:	30/3/14
Lugar:	Refugio de peregrinos Abat Garriga
Comentario:	La tarde del 29 de marzo cada peregrino se compra en el supermercado aquello que desayunará por la mañana. También hay que tener en cuenta que el picnic del día anterior es muy abundante y los peregrinos pueden dejarse algo para el desayuno del 29.

30 de marzo

Peregrinación Montserrat – Manresa (23,5 km)

Picnic de la comida se encarga en una tienda de Castellgalí, junto a la iglesia.

Lugar:	Estanco de Castellgalí. Los domingos cierran, pero si se avisa con antelación se organizan.
Dirección:	C/ Sta. Margarida, 8 (davant de l'església)
Persona de contacto:	Maria
Teléfono de contacto:	93 833 06 33

Vuelta a Barcelona: Horarios Renfe:

Línea	Hora Salida	Hora Llegada	Tiempo de Viaje
R4	18.25	19.47	1.22
R4	19.00	20.17	1.17
R4	19.25	20.47	1.22
R4	20.00	21.17	1.17

Servicio de taxi:

Cervera:	Taxis: Josep Rius /// María Puig /// Josep M Fortuny Teléfono: 609 31 96 22 /// 659 26 40 80 /// 670 20 81 27
Igualada:	Taxis: Taxisigualada /// Lorenzo Peña Peña /// Marcial Pérez Teléfono: 609 47 82 19 /// 938 03 68 99 /// 938 04 55 03
Manresa:	Taxis: Taxismanresa /// Radiotaxis /// Manuel Artero Teléfono: 938 77 08 77 /// 938 74 40 00 /// 630 91 89 00



inaziotarBidea
caminoIgnaciano
camilgnasià

TSI TURISMO
Sant Ignasi
Universitat Ramon Llull

El buen deseo al inicio del Camino: ¡Que Dios esté contigo y te haga de compañero y amigo!

Ya estás en pie, caminante,
dispuesto para marchar,
pero es menester que sepas,
caminante, a dónde vas.

Ya estás en pie, caminante,
dispuesto para buscar
pero es menester que sepas
lo que sales a buscar.

recuerda aquel caminante
que un día también salió,
pero siguiendo una sombra
el camino equivocó.

Y cuando volvió la cara
la sombra se disipó:
descubrió que estaba solo
pues sólo encontró a su yo.

No creas que es suficiente
tomar al alba el bordón
ni basta la cantimplora,
el pan o la invocación.

Importa caminar juntos
unidos en el amor,
rompiendo cualquier espejo
que cierre tu corazón.

Antonio Machado



*Bendición y oración para el Peregrino.
(de aquellos que quedan en casa y esperan su retorno)*

Señor Dios, que sacaste a tu siervo
Abraham de la ciudad de Ur de los Caldeos, guardándole
en todas sus peregrinaciones y que fuiste el guía del
pueblo hebreo a través del desierto. Te pedimos te dignes
benedicir a estas hijas e hijos tuyos que por amor
peregrinan a Compostela. *(Loyola-Manresa)*

Sé para ellos: compañero en la marcha, guía en las
encrucijadas, albergue en el camino, sombra en el calor,
luz en la oscuridad, consuelo en sus desalientos y firmeza
en sus propósitos; para que por tu guía lleguen incólumes
al término de su camino y enriquecidos de gracias y de
virtudes vuelvan ilesos a sus casas llenos de saludables
virtudes.

Te lo pedimos por Jesús, nuestro Señor y hermano. Amen.

Ahora, marchad en nombre de Cristo
que es el Camino
y rezad por nosotros en Compostela. *(Loyola-Manresa)*

¡Eultreia! ¡Esuseia!



inaziotarBidea
caminolgnciano
camilgnasià

¿Cuáles son los ingredientes para hacer un buen Camino Ignaciano?

Hay una serie de componentes que hacen del Camino un lugar de experiencia espiritual y humanizadora, aquí tienes algunos para no olvidar y que ciertamente pueden ser ampliados:

- Vivir el SILENCIO. El camino no es para quedarse afónico de tanto hablar, sino para extremar la sensibilidad de tus oídos. Todo nos habla, a lo largo del camino, si somos capaces de hacer silencio y escuchar. Aunque tienes compañeras y compañeros de camino, procura aprovechar los muchos momentos de silencio que seguramente te saldrán al encuentro.
- Nunca tener presa, caminar con mucha CALMA. Muchos han vivido esta experiencia en el camino: si la gente no cree en Dios no es porque Dios no exista o que no se les haga presente, sino porque les sobran ruidos y prisas en sus vidas. A los grandes misterios se llega poco a poco, sin prisa, caminando a ritmo lento... como lo hace un peregrino.
- Siente la SOLEDAD de tu vida. El camino es tuyo y nadie lo puede hacer por ti. Tú eres responsable de tu vida, de tu camino. Cada día te encuentras tú, sola o solo, con tus propias fuerzas, pensamientos, decisiones, opciones... es tu camino, tu vida.
- Crece en tu fuerza interior a través de tu ESFUERZO. Las cosas no son fáciles, la vida no es fácil, las relaciones no son fáciles... todo pedirá de tu esfuerzo. Aprende a ser generoso o generosa en tu esfuerzo. Sólo así llegarás al final de la etapa.
- Aprende a maravillarte de todo lo que encuentres y te pase. Aprende a ser niño en tu corazón, a descubrir misterios en todo lo que te rodea, a gozar de las cosas más sencillas y pequeñas. Aprende a contemplar todo como un gran regalo de la Vida.
- Disparte a vivir con SOBRIEDAD. A lo largo del Camino podrás descubrir que a menudo tenemos un montón de cosas absolutamente innecesarias y que podríamos vivir con mucho menos. Incluso, el pasar sed o hambre puede ser una buena experiencia de desprendimiento: ¡no pierdo tanto en no comer un día! El peregrino es aquel que siempre agradece lo que encuentra y que no exige más de lo que lo ofrecen.

Ideario del Camino:

Deja que el Camino te vaya haciendo: tú no haces el Camino, Él te hace a ti.

- 1 . Todos juntos formamos un pequeño grupo, una pequeña comunidad de jóvenes y adultos en camino. Todos somos iguales. Todos somos peregrinos y peregrinas. Aislarse o formar pequeños grupos entre nosotros no forma parte de nuestro Camino. Todos queremos conocer más y compartir los unos con los otros por igual.
- 2 . Todos nos comprometemos a comunicar a los demás lo que vive y siente. Esto es un regalo que no debemos retener egoístamente. La vida de cada uno en el Camino es la vida de todos. Lo que tú digas puede ser muy importante para otro, aunque te parezca una tontería.
- 3 . Son imprescindibles para nosotros los tiempos de silencio, de reflexión y, para quien quiera, también de oración. Todo ello vivido como experiencia de peregrinación.
- 4 . Todos estaremos dispuestos a aprender de la acogida de los lugares y personas por donde pasaremos y de la diversidad cultural con los que nos cruzamos.

- 5 . El más débil es el más importante. Nuestro paso se adecuará al de los débiles. Nuestras necesidades serán las del débil. Aprenderemos a aceptar al otro tal y como es.
- 6 . El silencio es importante a lo largo del Camino. Pero la risa y el buen humor también. Sabremos respetar cada momento.
- 7 . Cada uno asumirá sus propios defectos, aceptándose a sí mismo con alegría. Cada uno intentará vencer sus perezas. Cada día retomaremos nuestra marcha como quien inicia un nuevo camino, sabiendo que nadie posee toda la verdad y que toda opinión puede ser matizada.
- 8 . Todos nosotros somos peregrinos. El peregrino es austero, sabe vivir y disfrutar de la vida con poco. El peregrino da de lo que tiene y recibe lo que le dan con agradecimiento.
- 9 . Que cada uno dé de lo que pueda y reciba de los demás lo que necesita.
- 10 . Como peregrinos, tenemos cuidado del Camino y lo respetamos para todos los peregrinos que vendrán detrás nuestro, compartiendo los principios del turismo sostenible y responsable.
- 11 . La experiencia es de todos. Procuraremos repartir y aceptar los trabajos y servicios que puedan surgir de tal forma que todo el mundo participe y que nadie "desaparezca".
- 13 . Respetaremos el descanso personal. No molestaremos con nuestras conductas a los demás.
- 14 . No criticaremos a las espaldas de los demás. Las diferencias y contrariedades se hablan personalmente o en grupo.
- 15 . Los problemas (reales o imaginados) no serán "aparcados", sino que los enfrentaremos con diálogo y comprensión, tratándolos con profundidad. En este sentido, nos comprometemos a no crear problemas allí donde no hay.
- 16 . La puntualidad es señal de respeto y estimación mutua.
- 17 . Todos nosotros aprenderemos desde el primer día a aceptar las diferencias entre nosotros y también con la gente que encontraremos en el Camino.
- 19 . Todos nos comprometemos a esforzarnos para mantener un orden en nuestras cosas y funcionamiento, de tal forma que aprendamos a vivir una existencia más ordenada.



inaziotarBidea
caminoIgnaciano
camilgnasià

Las citas peregrinas de la vida en camino

Unos “dichos del Camino” para meditar y compartir. ¿Qué significan? ¿Me gustan? ¿Por qué? ¿Es aplicable a tu experiencia de “mi vida como un camino”. Lee los dichos o refranes del camino y haz un breve comentario detrás de la hoja. Después lo pondremos en común. No es necesario que las hagas todas: puedes escoger sólo algunas; tú mismo / a.

1. Si te sientas en el camino, ponte de frente a lo que aún has de andar y de espaldas a lo que ya has andado.
2. Ningún camino de flores conduce a la gloria.
3. El camino de la vida está sembrado, como un prado, de flores; admirar lo bello, aspirar su perfume, es señal de sabiduría.
4. Los locos abren los caminos que más tarde recorren los sabios.
5. Lo que importa no es alcanzar los objetivos, sino las cosas que uno halla por el camino.
6. El camino hollado es el más seguro.
7. Si te detienes cada vez que un perro ladra, jamás llegarás al final de tu camino.
8. Jamás se desvía uno tan lejos como cuando cree conocer el camino.
9. Quien no sabe el camino del mar, debe elegir el río por compañero.
10. En la vida no hay caminos buenos y malos; lo que sí hay son buenos o malos caminantes.
11. Hay menos camino de la virtud al vicio que del vicio a la virtud.
12. Quien pretenda llegar a un sitio determinado, emprenda un solo camino y deje de tantear muchos a un tiempo.
13. No te entretengas en arrancar flores; sigue caminando y las flores alegrarán tu camino.
14. Un viaje de mil kilómetros comienza moviendo un pie.
15. Elegir un camino simplemente es dejar otros.
16. Lo más importante de un primer paso no es la distancia recorrida sino la dirección
17. Más vale volverse atrás que seguir en el mal camino
18. No camines delante de mí; puedo no seguirte. No camines detrás de mí; puedo no guiarte. Camina a mi lado y simplemente seamos amigos.
19. Hay hombres y mujeres que caminan un día y son buenos. Hay hombres y mujeres que caminan varios días y son mejores. Pero hay mujeres y hombres que caminan toda su vida: esos son los imprescindibles.
20. El camino se pierde cuando te dices: “No hay nada que hacer, por tanto, no hagamos nada”.
21. Llegamos al final del camino por la gente que sabe oponerse a sus gustos.
22. El camino que tu andas es el que te ha regalado Dios; el cómo lo andas, es el regalo que le haces tú a Él.

Remedios milagrosos para problemas peregrinos

(Cf. <http://www.demadridalcamino.org/camino/remedios>)

La mayoría de los problemas médicos que surgen en el Camino se pueden prevenir antes o al notar los primeros síntomas, remediarlos fácilmente. Todo se reduce a hacer una alimentación sana y equilibrada, un esfuerzo físico acorde a tu naturaleza (que es mejor de lo que imaginas) y, sobre todo en verano, beber mucha agua y protegerte del sol y aire caliente, que te puede producir peligrosas insolaciones, quemaduras y "golpes de calor".

PIES. Las ampollas suelen producirse por humedad, paso más largo o rápido de lo habitual, doblez del calcetín, o una piedra en el calzado, etc. Párate al notar la ampolla y haz la primera cura. La solución es coserla para que vacíe y drene bien. Nunca retires la piel, pues es la mejor protección contra el daño que ha sufrido el pie. Déjate el hilo para que drene y luego ponte desinfectante. No lleses el hilo cuando camines, ya que la ampolla se podría infectar a través del hilo.

TENDINITIS. Cargado y recorriendo entre 20 y 30 km diarios es normal que aparezcan. Reduce carga, haz estiramientos (no deben doler), inicia la marcha suavemente hasta llegar a tu paso normal. No des pasos más largos o andes más rápido de lo habitual y procura que cada encuentro del pie con el suelo se desarrolle suavemente: primero el talón, luego toda la extensión de la planta del pie, para finalizar en la punta de los de dos curvados. Si tienes molestias, masajéate con una pomada antiinflamatoria antes de caminar. No te enfríes ni hagas paradas largas.

ARTICULACIONES. Los problemas articulares: tobillo, rodilla, etc. también tienen que ver con el ritmo de marcha y el sobrepeso. Ya sabes, sobre todo equilibra el peso de la mochila (desequilibrio = lesión). Procura no empezar ni terminar bruscamente de andar.

COLUMNA. Además de lo dicho de articulaciones, la columna (sobre todo las cervicales y lumbares) sufren mucho cuando la mochila se lleva mal sujeta y, sobre todo, en las ascensiones, pues la carga tira hacia atrás y tú inclinarás la cabeza hacia adelante. Haz descansos y descárgate. Si no quieres parar y perder el ritmo, cada 500 mts de ascensión da media vuelta y desciende 25 mts. Aunque parezca una locura, vendrá bien a todo tu organismo.

MUSCULARES. Las agujetas no son un problema, se acaban a los dos días. Los tirones y el cansancio muscular sobrevienen por el ritmo de marcha, el esfuerzo desproporcionado y la deshidratación. Solución: para, descansa y bebe, sobre todo bebe. Salvo prescripción médica, no te preocupe tomar algunas cosas "saladas", pues la sal hará retener agua y, en buena parte, te evitará el cansancio muscular y los "tirones".

MAREOS. Si al detener la marcha notas pequeños mareos, es síntoma de falta de azúcar en la sangre: toma azúcar, fruta y alimentos ricos en hidratos de rápida absorción: pan, pasta, frutos secos, etc. Ojo, que también puede ser por el calor y la deshidratación.

DIGESTIVOS. En verano huye de salsas y mahonesas a fin de evitar las diarreas. Si la padeces, prepara un litro de agua, el zumo de un limón, la punta de un cuchillo de sal, algo de azúcar y un par de cucharadas de bicarbonato (necesario para la diarrea, pero no para deshidratar). Evitará que te deshidrates y no perderás demasiadas fuerzas. Procura reposar. La actividad física diaria hace difícil el estreñimiento, si lo padeces puede ser por deshidratación. Ingiere más líquido y por las mañanas, 15 minutos antes de desayunar bebe un buen trago de agua, que activa el intestino.

PIEL. De entrada, hidrátate bien. Si sufres alguna picadura, lava y aplica un antiséptico, aunque lo mejor es el amoníaco reducido con agua. Si te haces una herida, lava y desinfecta (el limón es un buen desinfectante).

LA CIUDAD DE LOS POZOS

Aquella ciudad no estaba habitada por personas, como todas las demás ciudades del planeta.

Aquella ciudad estaba habitada por pozos. Pozos vivientes... pero pozos al fin.

Los pozos se diferenciaban entre sí, no sólo por el lugar en el que estaban excavados, sino también por el brocal (la abertura al exterior).

Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos; pozos humildes de ladrillo y de madera y otros más pobres, con simples agujeros pelados que se abrían en la tierra.

La comunicación entre los habitantes de la ciudad era de brocal a brocal, y las noticias corrían rápidamente de punta a punta del poblado.

Un día llegó a la ciudad una "moda" que seguramente había nacido en algún pueblecito humano.

La nueva ideaba señalaba que todo ser viviente que se preciara debería cuidar más lo interior que lo exterior. Lo importante no era lo superficial sino el contenido.

Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas. Algunos se llenaban de joyas, monedas de oro y piedras preciosas. Otros más prácticos, se llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos. Algunos más optaron por el arte, y fueron llenándose de pinturas, pianos de cola y sofisticadas esculturas posmodernas. Finalmente, los intelectuales se llenaron de libros, de manifiestos ideológicos y de revistas especializadas.

Pasó el tiempo.

La mayoría de los pozos se llenaron hasta tal punto que ya no podían incorporar nada más.

Los pozos no eran todos iguales, así que, si bien algunos se conformaron, otros pensaron que debían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior...

Uno de ellos fue el primero. En lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad de ensanchándose.

No pasó mucho tiempo hasta que la idea empezó a ser imitada. Todos los pozos utilizaban gran parte de sus energías en ensancharse para poder hacer más espacio en su interior. Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas que se ensanchaban desmedidamente. Él pensó que si seguían ensanchándose de aquella manera, pronto se confundirían los bordes de los distintos pozos y cada uno perdería su identidad...

Quizá a partir de esa idea se le ocurrió que otra manera de aumentar su capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino hacia lo más profundo. Hacerse más hondo en lugar de hacerse más ancho. Pronto se dio cuenta de que todo lo que tenía dentro de él le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo tenía que vaciarse de todo contenido...

Al principio tuvo miedo al vacío. Pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad, lo hizo.

Vació de posesiones, el pozo empezó a volverse profundo, mientras los demás se apoderaban de las cosas de las que él se había deshecho...

Un día, algo sorprendió al pozo que crecía hacia dentro. Dentro, muy adentro y muy en el fondo... ¡encontró agua!

Nunca antes otro pozo había encontrado agua.

El pozo superó su sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo sus paredes, salpicando sus bordes y, por último, sacando el agua hacia fuera.

La ciudad nunca había sido regada más que por la lluvia, que de hecho era bastante escasa. Así que la tierra que rodeaba al pozo, revitalizada por el agua, empezó a despertar.

Las semillas de sus entrañas brotaron en forma de hierba, de tréboles, de flores y de tronquitos endebles que se convirtieron en árboles después...

La vida explotó en colores alrededor del alejado pozo, al que empezaron a llamar "el Vergel".

Todos le preguntaban cómo había conseguido aquel milagro.

-No es ningún milagro- contestaba el Vergel-. Hay que buscar en el interior, hacia lo profundo.

Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero desestimaron la idea cuando se dieron cuenta de que para ser más profundos tenían que vaciarse. Siguieron ensanchándose cada vez más, para llenarse de más y más cosas...

En la otra punta de la ciudad, otro pozo decidió correr también el riesgo de vaciarse...

Y también empezó a profundizar...

Y también llegó el agua...

Y también salpicó hacia fuera creando un segundo oasis verde en el pueblo...

-¿Qué harás cuando se termine el agua?- le preguntaban.

-No sé lo que pasará-contestaba-. Pero, por ahora, cuanto más agua saco, más agua hay.

Pasaron unos meses antes del gran descubrimiento.

Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma...

Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro. Se dieron cuenta de que se abría para ellos una nueva vida.

No sólo podían comunicarse, de brocal a brocal, superficialmente, como todos los demás, sino que la búsqueda les había deparado un nuevo y secreto punto de contacto.

Habían descubierto la comunicación profunda que sólo consiguen aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...

(Jorge Bucay. Cuentos para pensar. RBA integral)



Pedid y se os dará

Aunque parezca un tópico, nunca nos hubiésemos imaginado lo que cambiaría nuestras vidas emprender un viaje a la India, el cual un año después nos llevaría a ir de luna de miel a Etiopía.

En la India descubrimos la espiritualidad de su gente (sobre todo en Varanasi), la herencia de la Madre Teresa de Calcuta que se respira en la Misioneras de la Caridad, y el trabajo de Perico Massanet, un jesuita que nos cautivó.

En Varanasi rezamos durante dos días con miles de hinduistas que acuden continuamente a purificarse para romper el ciclo de reencarnaciones. Respirábamos las palabras de Jesús que dicen que *“el que no está contra mí, está conmigo”*. Estar sentados mirando el Ganges, cuya agua proviene de los pies de Vishnu (uno de sus dioses), nos permitía sentir la divinidad de una fe de la que tenemos mucho que aprender.

Rezar en la capilla donde rezaba la Madre Teresa, rezar con las hermanas Misioneras de la Caridad, rezar con los voluntarios, y rezar con las palabras de la Madre Teresa, nos hacía sentir, al cerrar los ojos, que sus palabras venían directamente de ella misma y a su vez de Dios. Durante diez días hicimos de voluntarios en Pren Dam, uno de los centros de la Madre Teresa.

Un día, volviendo de Pren Dam nos siguió, como era habitual, un *rickshaw*. Los *rickshaw* son personas que hacen de motor de un carro-taxi, personas con mirada viva pero cansada, delgadas, con brazos fuertes, corren descalzas gastando toda su fuerza para poder dar de comer a sus familias. Esta vez nos planteamos si subir o no subir, no por ahorrarnos un trozo de camino, ya que andar por esas calles nos encantaba, sino por contribuir a su deseo de ganarse el jornal (y a la vez no dar dinero de forma gratuita). Después de discutirlo un rato, decidimos decir que sí al servicio que nos ofrecía. Sin lugar a dudas, fue una de las experiencias más desagradables de nuestra vida: la imagen de ese buen hombre tirando del carro, descalzo, parando para quitarse el sudor mientras nos sonreía para disimular su cansancio... Finalmente, no pudimos más, y decidimos parar, pagarle y continuar andando dando la excusa de que ya habíamos llegado. Mientras continuábamos nuestros pasos, tristes y en silencio, vimos en la imagen de ese hombre tirando del carro del que nosotros estábamos subidos, al tercer mundo con el primer mundo encima, intentando caminar...

Al dejar Calcuta nos dirigimos a Karandalhi, un pueblecito relativamente cerca de Mumbai. Allí estuvimos con el jesuita mallorquín Perico Massanet, que nos acogió en su casa que hizo inmediatamente nuestra. Nos enseñó su proyecto de micro-créditos para el abastecimiento de agua entre los agricultores, promocionando la solidaridad entre ellos de manera que el retorno de los micro-créditos se transformaba, en parte, en colaborar con otros. Su comunidad estaba formada por él y otro jesuita, que siendo los únicos cristianos del pueblo, construían el Reino ayudando y trabajando con ellos, sin practicar ningún tipo de proselitismo. La gente les quería muchísimo, y les querían porque les evangelizaban no con doctrinas sino con amor. No buscaban que “se apuntasen” al cristianismo, sólo buscaban ser los brazos de Dios para poder construir el Reino donde lo importante es *“amar a los demás como yo os he amado”*, siendo el *“siervo inútil”* que no quiere nada a cambio. Este planteamiento, muy vinculado a la forma de ser en la India, les daba una gran libertad para poder plantear cualquier tema sin ningún reparo a estar totalmente abierto a ese Espíritu que nos habla a todos, y que muchas veces, por nuestros miedos, sólo queremos escuchar a medias.

Al volver a Barcelona todo esto nos venía a la memoria repetidas veces. Ya habíamos tenido otras experiencias similares en Centro América, e igual que esta vez siempre volvíamos con la pregunta de *“¿y ahora qué?”*. Respondiendo a nuestro amor y al deseo de Dios en nuestras vidas, nos casamos y decidimos ir de luna de miel a Etiopía, país del que nos había hablado un matrimonio que conocimos en Calcuta. Así que ahora hace un año estuvimos en Etiopía, un viaje que, si la India fue el viaje de las preguntas, Etiopía ha sido el de las respuestas.

Igual que en la India, en Etiopía estuvimos unos días conociendo el país y otros días conociendo algunos proyectos sociales. Estuvimos unos veinte días con las Misioneras de la Caridad, la experiencia resultó un regalo de bodas del cielo.

Estuvimos con las *sisters* que están en Jimma, una ciudad en el centro-sur de Etiopía. Son unas seis hermanas con unos setecientos pacientes. Estuvimos en una casita muy acogedora y austera que tienen reservada para

voluntarios. En un principio nos destinaron a hacer curas de heridas de los enfermos, pero a los pocos días Sister Prem Madhura, la encargada de los bebés y los niños, nos propuso estar con los bebés.

Hay un área destinada a las mujeres y niños, muchas madres del mismo centro colaboran en el cuidado de los bebés huérfanos y en la educación de los niños. Había niños por todas partes. Había unos diecisiete bebés, los que acababan de llegar estaban muy desnutridos, los que llevaban más tiempo, estaban más gorditos. Nos venía a la cabeza el contraste con nuestras sobrinas, que tienen tanta familia que se disputa su cariño, y en cambio en los orfanatos son los niños los que se disputan el cariño de los adultos.

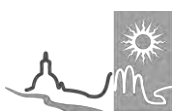
El primer día con los bebés, Sister Prem nos puso en brazos a dos bebés que al cogerlos nos cayó el mundo encima. En nuestras manos podíamos sentir sus huesos, y al mirarles te dabas cuenta que en vez de piel tenían pellejo, especialmente en el caso de Bruck, un niño que encontraron abandonado recién nacido en una letrina de un baño público. Al observar sus cuerpos tan delgados, tan desgastados, tan necesitados, tan arrugados, parecían ancianos moribundos en cuerpos de bebés. ¿Cómo es posible algo así? ¿Qué hacemos o qué no hacemos para obligar a una madre a tomar una decisión así? Tal vez culpemos a la madre, y en cambio no nos atrevemos a culparnos a nosotros mismos por no ser capaces de renunciar a alguno de nuestros lujos, para dar a tantos niños y madres aquello que es suyo y ni tan sólo se imaginan que pueden soñar.

Un día llegaron dos hermanos que habían sido abandonados, el pequeño era un bebé, el mayor tendría unos tres años. No sabemos sus nombres porque las hermanas no consiguieron averiguarlo. Durante la mañana nos centramos en el mayor que estaba muy desconsolado, y cuando llegó la hora de marcharnos a comer, el niño se aferró a nosotros con su mirada, éramos las únicas personas con las que había estado después del abandono de su madre, y nos suplicaba con aquella mirada y su gesto que no le abandonásemos de nuevo. Sentimos que Jesús nos repetía a través de ese niño que *“lo que hagáis a alguno de estos pequeños me los estáis haciendo a mi”*. ¿Nos estaba mostrando Dios su deseo para nuestras vidas de iniciar los trámites de adopción al llegar a Barcelona?

Hay niños que tienen la suerte de ser adoptados, hay otros que ven irse a otros niños y que siguen soñando en ser adoptados. Éste es el caso de Margaret, una muchacha de veintiún años que, según explicaba Sister Prem, muchas veces había llorado preguntando a las sisters que por qué no la habían adoptado a ella. Algunos de sus compañeros y compañeras de cuna se habían ido con sus nuevos padres, y sus dos mejores amigas se fueron a los trece años, también en adopción. Cuando nos preguntaba si podíamos hacer algo para que ella pudiese venir a Europa, le planteamos la cruda realidad de ser inmigrante en España y las dificultades con las que se encontraría. Pero es su sueño. Margaret ha tenido muchos abandonos en la vida, primero su madre, y después todas las adopciones que no se hicieron realidad. ¿Por qué nacer en un país u otro implica tantas diferencias? ¿Nos estaba pidiendo Dios abrir nuestra casa a Margaret?

Jesús dice *“pedid y se os dará”*. A veces preguntamos y no llega la respuesta. Estar en Jimma con las hermanas ha sido la respuesta a muchas de nuestras preguntas. Algunas de las respuestas son muy concretas. Nunca podremos olvidar a las hermanas, y estamos en contacto con Sister Prem, aunque no siempre nos cuenta buenas noticias. Unos meses después de volver a Barcelona recibimos una carta de las hermanas donde nos decían que Bruck había muerto. Estamos convencidos de que está a la derecha del Padre, pero también estamos seguros de que Dios hubiese preferido verlo crecer.

Marian Blanco (Girona, 1977) y Ferran Busquets (Barcelona, 1974). Casados, con hijos y miembros de la comunidad CVX.



inaziotarBidea
caminolgnaciano
camilgnasià

Estiramientos:

TSI TURISMO
Sant Ignasi

Universitat Ramon Llull



30 segundos
cada pierna



20 segundos
cada pierna



15 segundos
cada pierna



30 segundos



30 segundos



20 segundos
cada pierna



30 segundos



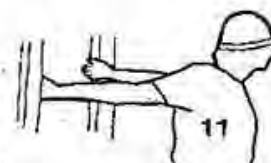
20 segundos
cada pierna



20 segundos
cada pierna



8 segundos
cada lado



30 segundos

Meditación de la mañana:

Día 1.

Que tu misericordia, Señor, venga sobre nosotros; esa es la esperanza que ponemos en ti.

Tenemos puesta la esperanza en el Señor, nuestro auxilio y escudo. Es la alegría de nuestro corazón, y confiamos en la presencia de su nombre.

Bendito el hombre que confía en la ayuda del Señor, y encuentra en el Señor la seguridad. Será como un árbol plantado junto al agua, que extiende las raíces junto a la corriente; cuando viene el verano, él no tiene miedo, y su hoja estará verde; en año de sequía no se inquieta, no deja de dar fruto.

¡Feliz el hombre que encuentra la sabiduría! ¡Feliz el hombre que alcanza la inteligencia! Es mucho mejor negocio que ganar plata y oro. No hay ninguna perla tan preciosa, no la iguala ninguna joya.

Esta es la sabiduría y el verdadero conocimiento. Es encontrar algo por nosotros mismos con dolor, con alegría, con exaltación, con trabajo, con todos los pequeños momentos de suave respira ... hasta que llega a ser nuestro, porque sólo es nuestro lo que ha arraigado en la estructura de las nuestras vidas.

Día 2.

Día a día, tres cosas ruego al Señor:

Verlo más claramente, amarle profundamente y seguirlo más de cerca.

Yendo de camino, entró Jesús en un poblado, y lo acogió una mujer llamada Marta. Su hermana que se llamaba María, sentada a los pies del Señor, escuchaba su palabra, mientras Marta estaba muy atareada para obsequiarle. Marta, pues, fue y dijo: Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola a servir? Dile, por favor, que me ayude. El Señor le dijo: Marta, Marta, andas inquieta y nerviosa con tantas cosas, cuando sólo una es necesaria. La parte que María ha escogido es la mejor, y no le será quitada.

Lucas 10, 38ss

Un árbol del que no puedes llegar a abrazar su tronco surgió de una pequeña semilla.

Una estructura de nueve pisos de alto comenzó con un puñado de tierra.

Un viaje de mil kilómetros comienza con un sencillo paso.

Día 3.

El Señor es mi luz y mi salvación, ¿quién temeré? El Señor es la defensa de mi vida, ¿quién me hará temblar?

Lo que no quieres que te hagan, no lo hagas tampoco a nadie. Comparte tu pan con el que pasa hambre y tu vestido con el desnudo. Pide consejo a personas con sentido común y no desprecies nunca un consejo provechoso. Bendice Dios en todo momento y pídele que dirija tus caminos y que lleve siempre a buen término tus propósitos.

Tobit 4

No os limitéis a escuchar la palabra, engañándoos a vosotros mismos: la palabra debe ponerse en práctica. Los que se reflejan en la Ley perfecta que nos hace libres y la retienen, no la escuchan para no pensar más, sino que la cumplen y son felices de practicarla.

Santiago 1

Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo.

Día 4.

Señor, haz que te conozca, para que te quiera y así te siga.

Al anochecer, Jesús estaba orando en lo alto de la montaña. La barca de los discípulos se había alejado mucho de tierra, pero las olas no la dejaban avanzar, porque el viento era contrario. Pasadas las tres de la madrugada, Jesús fue caminando sobre el agua. Cuando los discípulos lo vieron andar sobre el agua, se alarmaron pensando que era un fantasma, y gritaron de miedo. Pero Jesús les dijo enseguida: No tengáis miedo, que soy yo. Pedro le dijo: Señor, si eres tú, mándame ir sobre el agua. Jesús le dijo: Ven. Pedro bajó de la barca y echó a andar sobre el agua y fue hacia donde Jesús. Pero al sentir la fuerza del viento le entró miedo y empezó a hundirse. Entonces gritó: ¡Señor, sálvame! Al instante Jesús le dio la mano y le dijo: ¡Qué poca fe! ¿Por qué has dudado? Y el viento amainó.

Mateo 14, 24ss

No hay desvíos más cortos hacia ningún lugar digno de ser conocido.

No busques atajos para ser tú mismo: no existen.



inaziotarBidea
caminolgnaciano
camilgnasià

TSI TURISMO
Sant Ignasi
Universitat Ramon Lull

¿Terminada esta experiencia? Un objetivo alcanzado... pero ¿es la meta final de tu camino? ¿Has terminado aquí tu peregrinación? Dedica un tiempo a reflexionar y meditar sobre esto: tienes muchos años de tu vida frente a ti... ¿qué hay que recordar o fijar en la memoria para el largo camino de la vida? Después de leer el texto que tienes a continuación, escribe tu propia reflexión - oración - meditación. Puedes usar las mismas palabras del texto o frases similares, pero es importante que lo escribas tú, con tu letra. Prueba de expresar tus sentimientos ahora que ya estás en esta meta de Manresa. ¿Qué lección de vida has aprendido estos días? ¿Qué consejos puedes darte a ti mismo / a?

Anda plácidamente entre el ruido y la prisa, y recuerda qué paz puede haber en el silencio. Vive en buenos términos con todas las personas, todo lo que puedas, sin rendirte. Di tu verdad tranquila y claramente; escucha a los demás, incluso al aburrido y al ignorante; ellos también tienen su historia. Evita las personas ruidosas y agresivas, sin vejaciones al espíritu. Si te comparas con otros, puedes volverte vanidoso y amargo; porque siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú. Disfruta de tus logros como de tus planes. Mantén el interés en tu propio camino, aunque sea humilde: es una verdadera posesión en las cambiantes fortunas del tiempo. Usa la precaución en tus negocios; porque el mundo está lleno de trampas. Pero no por ello te ciegues a la virtud que pueda existir; mucha gente lucha por altos ideales; y en todas partes la vida está llena de heroísmo. Sé tú misma. Especialmente no finjas afectos. Tampoco seas cínico respecto al amor; porque frente a toda aridez y desencanto el amor es perenne como la hierba. Recoge mansamente el consejo de los años. Nutre tu fuerza espiritual para que te proteja en la desgracia repentina. Pero no te angusties con fantasías. Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad. Junto con una sana disciplina, sé amable contigo mismo. Tú eres una criatura del universo, no menos que los árboles y las estrellas; tú tienes derecho a estar aquí. Y te resulte evidente o no, sin duda el universo se desenvuelve como debe, por lo tanto, mantente en paz con Dios, de cualquier modo que lo concibas y cualesquiera sean tus trabajos y aspiraciones, mantén en la ruidosa confusión, paz con tu alma.

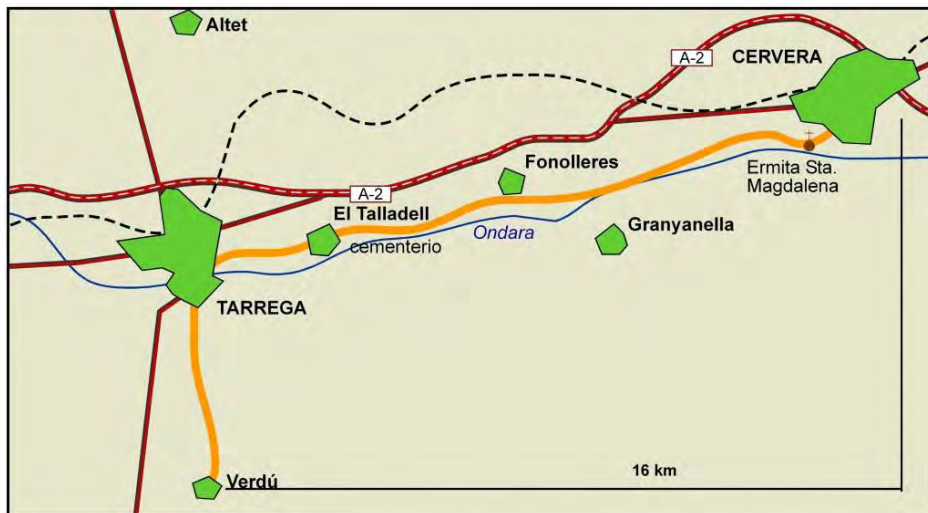
Con todas sus farsas, trabajos y sueños rotos, éste sigue siendo un mundo hermoso. Ten cuidado, esfuérzate por ser feliz.

Texto anónimo
encontrado en la vieja iglesia
de Saint Paul, en Baltimore,
en 1693.

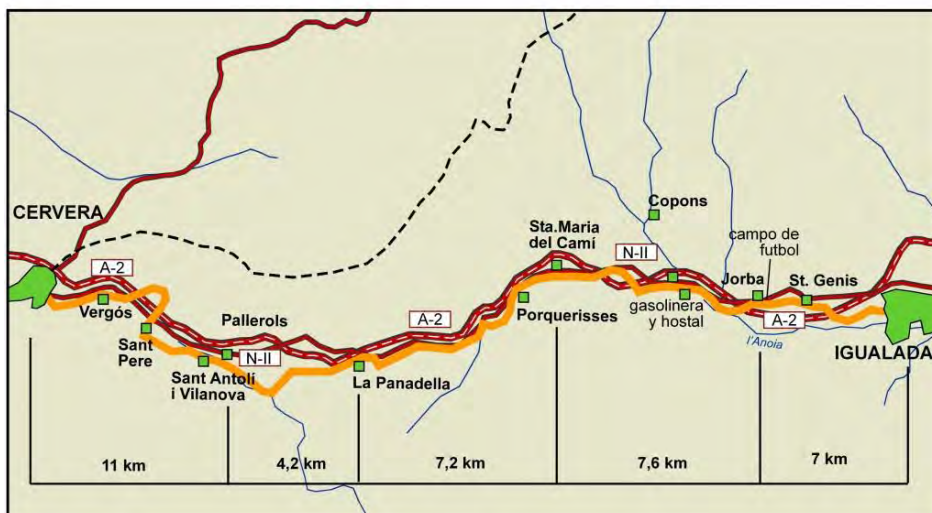


ESQUEMAS DE LSA ETAPAS

ETAPA 24: Verdú - Cervera – 16 km



ETAPA 25: Cervera – Jorba – 15 km (30 km)



ETAPA 26: Jorba – Castellolí – Montserrat – 17 km



ETAPA 27: Montserrat – Manresa – 23 km



REPORTAJE GRÁFICO:



